

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Semakin berkembangnya dunia pendidikan saat ini, sehingga kondisi tersebut menuntut para siswa untuk aktif dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di sekolah. Jam pelajaran di sekolah yang bertambah dan juga didukung oleh kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh siswa, mempengaruhi terhadap beban tas yang sehari-hari dibawa oleh siswa ke sekolah. Padahal banyaknya beban yang dibawa tersebut, menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan siswa, salah satunya adalah adanya kejadian *low back pain (LBP)* yang dialami. *LBP* adalah salah satu jenis gangguan *musculoskeletal* yang paling sering terjadi sehingga menjadi penghambat dalam melakukan aktivitas sehari-hari, Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa adanya kecenderungan antara peningkatan nyeri punggung pada siswa dan sebagian dari penelitian tersebut menyatakan bahwa penggunaan tas punggung yang tidak benar berhubungan dengan trauma *musculoskeletal* (Sariana & Sudarsono, 2020).

Menurut *World Health Organization (WHO)*, *LBP* merupakan penyebab utama kecacatan di dunia, dengan tingkat prevalensi global 7,2%. (Maghfirani, 2019 dalam Alfiansyah dan Febriyanto, n.d.). Berdasarkan data dari *WHO* “*The Global Burden of Disease Study 2010*” dikatakan bahwa *LBP* termasuk dalam 10 penyakit dan cedera dengan jumlah tertinggi di seluruh dunia. (Gisepha Dwiguno dan Haming Setiadi, 2020). *LBP* memang tidak menyebabkan kematian, tetapi individu yang mengalaminya menjadi tidak produktif. Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, prevalensi penyakit muskuloskeletal di Indonesia yang pernah didiagnosis oleh tenaga kesehatan yaitu sebesar 11,9% dengan besarnya gejala yaitu 24,7%. Sedangkan jumlah penderita nyeri punggung bagian bawah di Indonesia diperkirakan antara 7,6% sampai 37%. Prevalensi penyakit muskuloskeletal di Jawa Tengah sendiri pada tahun 2018 menurut Riset Kesehatan Dasar mencapai 18,9%. Menurut Laporan

Nasional Riskesdas Tahun 2018, di Provinsi Jawa Tengah terdapat 6,4% orang mengalami cedera pada bagian punggung, 30,7% orang mengalami cedera pada bagian anggota gerak atas, dan 68,3% orang mengalami cedera pada bagian anggota gerak bawah (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Sedangkan di Provinsi Lampung, proporsi cedera di bagian punggung sebesar 18,9% (Kementerian Kesehatan RI, 2018 dalam Kenang Tiasna et al., 2023).

Tas punggung adalah bentuk tas yang paling sering dipakai oleh para pelajar. Isu yang masih menjadi masalah tentang nyeri punggung pada siswa adalah penggunaan tas punggung yang terlalu berat. Tas sekolah merupakan bagian yang tak terpisahkan dari siswa, penggunaan tas punggung yang tidak tepat, beban berat yang terdapat di dalamnya dan intensitas pemakaian yang terlalu lama dapat menyebabkan terjadinya *LBP*. Hal ini dikarenakan penggunaan tas punggung yang tidak tepat dapat menyebabkan perubahan pusat gravitasi tubuh. Perubahan pusat gravitasi tubuh diakibatkan oleh teknik penggunaan tas yang salah seperti membawa dengan sebelah bahu, membawa tas terlalu bawah dan tas punggung yang berat hal tersebut lama kelamaan akan menyebabkan kelainan pada tulang belakang seperti *skoliosis*, *lordosis* dan *kifosis*, permasalahan ini dapat menekan otot atau ligamen sehingga menimbulkan nyeri (Dumondor et al., 2015). Isu kesehatan yang menyangkut anak usia sekolah dan remaja adalah tentang keluhan muskuloskeletal yang diduga akibat penggunaan tas punggung yang terlalu berat. Tas sekolah digunakan sebagai wadah buku dan alat sekolah lainnya untuk dibawa ke sekolah. Kecenderungan saat ini sekolah sering memberikan pekerjaan rumah, tugas-tugas, dan kegiatan ekstrakurikuler yang dapat berdampak pada banyaknya material yang harus di bawa oleh pelajar ke sekolah. Sementara itu, dari berbagai jenis tas yang ada, tas punggunglah yang paling banyak dipakai (Bauer, 2009 dalam Umamah et al., 2019).

LBP tidak hanya akan menyebabkan nyeri dan ketidaknyamanan yang berkepanjangan, mobilitas *lumbal* menjadi terbatas, terutama untuk gerakan *fleksi* dan *ekstensi* (Halawa et al., 2018). Permasalahan yang timbul pada

penderita *LBP myogenic* adalah adanya nyeri pada punggung bawah, *spasme* otot, penurunan kekuatan otot-otot *lumbal*, keterbatasan lingkup gerak sendi pada *lumbal* dan penurunan kemampuan aktivitas fungsional. Untuk permasalahan kemampuan fungsionalnya adalah gangguan saat duduk lama, gangguan saat berdiri lama dan gangguan saat bersepeda dari rumah menuju ke sekolah maupun sebaliknya serta gangguan saat mengangkat beban (W. N. Alfiansyah et al., 2023). Maka tujuan dari fisioterapi adalah untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri dan *spasme* otot-otot *lumbal*, meningkatkan lingkup gerak sendi *lumbal*, meningkatkan kekuatan otot penggerak *trunk*, dan mengembalikan kemampuan aktifitas fungsional. Karena fisioterapi berperan dalam penyembuhan kasus ini sebab fisioterapi suatu bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan untuk individu atau kelompok dalam upaya mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak serta fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan, menggunakan modalitas, latihan, mekanis, gerak dan komunikasi (Halawa et al., 2018).

B. Identifikasi Masalah

LBP myogenic merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang paling sering diderita dan menjadi penghambat dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Penyebab *LBP myogenic* sebagian besar (85%) adalah nonspesifik, akibat kelainan pada jaringan lunak, berupa cedera otot, ligamen, *spasme* atau kelelahan otot. Penggunaan tas punggung merupakan faktor terpenting yang menyebabkan *LBP* di kalangan pelajar. Berat tas punggung telah meningkat secara signifikan karena perlunya membawa perlengkapan akademik. Pelajar yang menggunakan tas punggung sudah menjadi hal yang umum pada saat ini. Dibandingkan dengan jenis tas lainnya, tas punggung merupakan jenis tas yang paling banyak digunakan. Penggunaan tas punggung yang tidak sesuai memiliki dampak negatif yang cukup besar bagi pengguna tas punggung. Dampak negatif tersebut antara lain dapat menimbulkan nyeri punggung, perubahan postur tubuh dan cedera. Dengan meningkatnya beban tas punggung saat bersekolah, biasanya pelajar membawa tas punggung dengan beban

melebihi 3 kg secara teratur. Terlepas dari apakah pelajar itu membawa tas punggung di satu atau dua bahu dan apakah laki-laki atau perempuan, sakit punggung tetap dirasakan (Hendri, Et al, 2014; Hossain dan Tonima, 2017 dalam Arfah et al., 2021)

LBP dapat menyebabkan cedera dan kecacatan yang berkepanjangan hal ini berdampak kepada tingginya pembiayaan kesehatan dan berkurangnya pendapatan dikarenakan tidak dapat bekerja dan menurunkan produktivitas seseorang. Sehingga orang dengan keluhan *LBP* kronis haruslah mendapatkan penanganan yang tepat dan efektif. Menurut *American College of Physicians (ACP)*, penanganan *LBP* kronis terbagi menjadi dua penanganan yaitu secara farmakologis dan non-farmakologis. Penanganan *LBP* kronis secara farmakologis pada tahap awal diberikan obat *nonsteroidal anti-inflammatory* dan pada tahap berikutnya dapat diberikan obat *tramadol* atau *duloxetine*. Sedangkan penanganan *LBP* kronis secara nonfarmakologis terdapat beberapa macam bentuk pelayanan kesehatan salah satunya adalah fisioterapi (Qaseem et al., 2017 dalam Yowanda Pangestu et al., n.d.). Permasalahan yang terjadi pada *LBP* kronis tidak hanya melibatkan faktor struktural atau biomekanik tetapi juga melibatkan faktor kognitif, psikologis dan sosial. Adanya faktor kognitif, psikologis dan sosial dianggap sebagai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prognosis pasien *LBP* kronis, sehingga konsekuensi yang harus di hadapi oleh fisioterapi adalah adanya perubahan penanganan yang semula menggunakan pendekatan biomedis mengarah kepada pendekatan biopsikososial (Yowanda Pangestu et al., 2020).

LBP merupakan suatu kondisi dimana timbul rasa nyeri pada pinggang bawah yang sangat kompleks, jika dilihat dari faktor penyebabnya *LBP* akan banyak menimbulkan permasalahan. Permasalahn yaitu permasalahan kapasitas fisik dan kemampuan fungsional. Adapun permasalahan kapasitas fisiknya berupa adanya nyeri tekan dan nyeri gerak pada pinggang bawah, adanya spasme pada otot otot paravertebra, kelemahan otot. Untuk permasalahan kemampuan fungsionalnya adalah gangguan saat membungkuk,

gangguan saat jongkok dan gangguan saat jalan serta gangguan saat mengangkat beban. Untuk mengurangi semua permasalahan-permasalahan tersebut, fisioterapi sangat berperan penting untuk menghilangkan permasalahan nyeri, meningkatkan lingkup gerak sendi dan meningkatkan kekuatan otot serta fungsionalnya dengan memberikan intervensi berupa modalitas fisioterapi, manual terapi dan *exercise* (Fujastawan, 2020).

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan beban tas punggung terhadap kejadian *low back pain myogenic* pada pelajar SMP Negeri 2 Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan beban tas punggung terhadap kejadian *low back pain myogenic* pada pelajar SMP Negeri 2 Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi beban tas punggung pada pelajar.
- b. Mengidentifikasi kejadian *low back pain myogenic* pada pelajar

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai bahan referensi atau bahan tambahan mengenai kejadian *low back pain myogenic* akibat beban tas punggung.

2. Bagi Institusi Pelayanan Fisioterapi

Menjadi acuan penelitian dan pengembangan ilmu fisioterapi di masa yang akan datang.

3. Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk meningkatkan pengetahuan peneliti mengenai bagaimana hubungan beban tas punggung terhadap kejadian *low back pain myogenic* pada pelajar.